



ementa

18 a 22 MARÇO de 2024



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de espinafres c/ pato

Sopa de espinafres

Prato

Rancho [1, 3, 6, 7, 14]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ massa, grão e couve [1, 3]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ grão

Rancho vegetariano[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [6, 7]

Leite e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de abóbora c/ abrótea [4]

Sopa primavera [9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ feijão-branco[9]

Legumes salteados c/ feijão e batata [6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Leite e pão c/ queijo[1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de alface c/ peru

Sopa de nabijas

Prato

Arroz de peru c/ salada de alface e milho[9, 10, 11, 14]

Dieta

Arroz de peru c/ salada de alface e milho[9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Creme de alface c/ soja[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e milho[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã[6, 7]

logurte e pão c/ manteiga [1, 3, 7, 8, 11, 14]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Caldo verde [1, 9]

Prato

Frango assado c/ batata e salada de alface e tomate [9, 10, 11, 14]

Dieta

Frango assado s/ temp. c/ batata e salada de alface e tomate [14]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [9]

Salada russa vegetariana[9]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [1, 5, 7, 8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ pescada [4]

Creme de cenoura

Prato

Pescada grelhada c/ arroz e grelos[4]

Dieta

Pescada grelhada c/ arroz e grelos[4]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ lentilhas [9]

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas[14]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [6, 7]

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [1, 3, 7, 8, 11, 14]

LEGENDA (? = pode conter)



A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.